

春季养生试试这些汤方

1. 健脾消食瘦肉汤：健脾开胃、化食消积。材料：陈皮10克、炒麦芽15克、鸡内金10克、炒山楂10克、瘦肉50克、生姜2片、红枣1个。做法：将陈皮、炒麦芽、鸡内金、炒山楂洗净备用，瘦肉洗净，焯水后切成块；将所有食材放入锅中，加水2升，小火煮30分钟，加入少许盐调味。适用于脾虚积滞、饮食不规律导致的食少、口臭、腹胀、舌苔白厚腻等症。

2. 解酒护肝茶：祛湿清热、行气醒脾、解酒。材料：葛花10克、葛根10克、枳椇子10克、覆盆子10克、菊花5克。做法：将材料洗净入锅，加水1升，小火煮15分钟，去渣，代茶饮。适用于饮酒过度导致的头痛头晕、口燥咽干、嗳气吞酸、食少等症。

3. 熬夜保健茶：益气理气、滋阴补肾。材料：西洋参片5克、黄精5克、麦冬5克、绿茶少许。做法：将材

料放入锅中，加水1升，小火煮30分钟，代茶饮，每日1次。适用于熬夜后出现乏力、口干、腹胀、食少等症。

4. 祛湿减肥茶：理气祛湿、减肥瘦身。材料：荷叶20克，玉米须30克，陈皮、决明子、炒山楂各10克。做法：将材料放入锅中，加水1.5升，中小火煮10分钟，代茶饮，每日1次。适用于饮食不节、吃较多肥甘厚味之物、活动少引起的肥胖、腹胀、便秘、舌苔白厚腻等症。

5. 安神助眠汤：补心、安神、助眠。材料：猪心1个、酸枣仁20克、茯神20克、百合10克、大枣25克、盐适量。做法：将猪心剖开、洗净、切片，大枣洗净去核，酸枣仁洗净打碎。将材料放入锅中，加水2升，小火慢炖1小时，加入少许盐调味。适用于晚睡等引起的失眠多梦、早醒、神虚乏力、心烦易怒、心悸胸闷等症。

6. 祛湿降酸茶：祛湿利尿、降尿酸。材料：荷叶30克、玉米须30克、土茯苓20克、百合10克、薏苡仁30克。做法：将材料洗净入锅，加水2升，小火煮15分钟，代茶饮。适用于饮食不健康导致的湿气重、尿酸高、乏力、腹胀、舌苔白厚腻等症。



周煜/绘

任珊珊

摘编自《广州日报》